

2. Жула Л. В. Фізична підготовленість студенток вищого навчального закладу у процесі занять з фізичного виховання / Л.В. Жула // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. – 2011. – В. 86. – Т. 1. – С. 191–193.

3. Кутек Т.Б. Порівняльна характеристика фізичної підготовленості студенток, які проживають в різних екологічних зонах // Молода спортивна наука України: Матеріали V всеукр. наук. конф. – Львів: ЛДФК, 2001. – С. 47–49.

4. Шестерова Л. Є. Легка атлетика. Аналіз техніки та методика навчання / Л.Є. Шестерова, Т.П. Рибальченко, Я.Б. Крайник, Е.Г. Власенко. – Харків : ХДАФК, 2012. – 180 с.

**ГРИНЬОВА Т. І., к.фіз.вих.,
НАСИМОВА І. В.**

Харківська державна академія фізичної культури

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ КІННИМ ТУРИЗМОМ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ

Анотація. На підставі аналізу літературних джерел у статті надається характеристика впливу кінного туризму на організм людини. Дані досліджень свідчать про позитивний вплив занять кінним туризмом на поставу, м'язовий апарат та соціальні якості людини.

Ключові слова: кінний туризм, вплив занять, біомеханічний вплив, психосоціальний вплив.

Вступ. Оздоровчий туризм є загальнодоступним засобом активного відпочинку та оздоровлення населення. Заняття туризмом відбуваються в природних умовах і вимагають активної діяльності, що сприяє зменшенню негативних наслідків гіподинамії. У зв'язку з цим заняття активним туризмом потребують детального дослідження усіх напрямків його впливу на організм людини. Проте у науковій літературі це питання, а особливо питання занять кінним туризмом висвітлено недостатньо [4, 9].

Аналіз літературних джерел показав, що в наш час спостерігається зростання популярності туризму. Він є важливим засобом гармонійного розвитку особистості, зміцнення її здоров'я, виховання підростаючого покоління. Туризм є доступним і ефективним засобом масового фізичного виховання та відпочинку, служить проявом здорового способу життя, розвитку, збереження фізичної працездатності та всебічної підготовки, є корисним і необхідним для всіх людей різного віку, статі та соціального стану, а особливо важливе значення туризму полягає в організації дозвілля для молоді [3, 4, 6, 7, 9].

Мета дослідження на підставі аналізу літературних джерел вивчити вплив занять кінним туризмом на організм людини.

Для досягнення мети дослідження використовувався метод аналізу та узагальнення літературних джерел.

Результати дослідження та їх обговорення. Оздоровчий вплив верхової їзди відбувається завдяки біомеханічному та психосоціальному впливу. Під час верхової їзди у вершника задіяні практично всі групи м'язів та завдяки рухам коня вони поперемінно скорочуються та розслаблюються. При повільній їзді навантаження на м'язовий апарат вершника можна порівняти з тим, що виникає при ходьбі під час прогулянки. Рухи коня переносяться на позу вершника, його тазостегновий суглоб і поперекову область хребетного стовпа, імітуючи і стимулюючи рухи, які робить людина при ходьбі, тобто повільна їзда верхи являє собою типове під час ходьби тренування м'язів тіла. Але пересуваючись самостійно людина сама обирає і задає ногам (а через них – решті мускулатурі тіла) відповідний темп пересування, а під час їзди на коні необхідно підкорятися ритму рухів тварини. Крім того, слід постійно контролювати загальний центр маси тіла (ЗЦМТ) та тримати рівновагу, що в свою чергу, змушує посилено працювати вестибулярний апарат. Все це зобов'язує тримати рівну спину. У результаті, в роботу включаються навіть ті м'язи, які мало задіяні як в процесі життєдіяльності, так і в процесі занять фізичними вправами. Все це формує динамічний стереотип, можливість використання якого переноситься з їзди верхи в повсякденне життя. Це найважливіше завдання не може бути досягнуте ніякими іншими руховими способами [2, 6].

На основі стимуляції реакцій, спрямованих на утримання рівноваги, вирішуються наступні задачі: нормалізація м'язового тону, розвиток координації рухів, зміцнення м'язів, досягнення рухової симетрії, підтримка правильної постави і корекція її викривлення.

Посадка вершника – основа руху на коні: будь-який рух пов'язаний з посадкою вершника. Місце контакту між сідничними кістками людини і спиною тварини являє собою ЗЦМТ людини і коня. Через цю область-опору рухові імпульси тварини передаються вершнику, який, сприймаючи і перетворюючи їх у відповідні рухи, знову передає їх коню. Точка опори вершника змінюється при кожному кроці. Область тазу вершника сприймає різноспрямовані коливальні рухи і переміщується ритмічно, в такт рухам тварини. Рухливість тазу – початкова вимога, утримання вершником рівноваги – випрямляє хребет і тренує поставу. Хребетний стовп балансує над рухомим тазом. Кінцівки отримують рухову стимуляцію через хребет; плечовий пояс і руки – через рухомо пов'язані ключиці, лопатки і м'язово-зв'язковий апарат, що сполучає лопатки з хребетним стовпом. Таз і ноги отримують рухову стимуляцію через кісткове тазове кільце, що складається з крижів і тазових кісток. Тазове кісткове кільце може вільно рухатися, тільки якщо рухливі поперекові хребці і в тазостегнових суглобах можливі відведення/приведення, згинання/розгинання і обертання. Стан цієї центральної частини тіла визначає можливість передачі рухових імпульсів від хребта до кінцівок.

Всі м'язи рухового апарату активізуються під час верхової їзди. Сідничні м'язи, що приводять м'язи стегон, а також м'язи живота і спини відіграють важливу роль у правильній посадці вершника. Напруження привідних м'язів

стегон обмежує можливість розслабленої посадки і блокує рухи м'язів тазу. М'язи живота, різні за напрямком м'язових пучків, також координують рухи тазу і беруть участь у формуванні постави. Балансування тулуба вершника найкращим чином досягається і підтримується, коли його кінцівки розташовані якомога ближче до умовної лінії, що з'єднує ЗЦМТ коня і вершника з найвищою точкою голови вершника (верхівкою).

До того ж температура тіла коня вище людської на 1,5°. Рухи м'язів спини йде коні розігрівають і масажують м'язи ніг вершника, посилюючи кровообіг у кінцівках. Поліпшення кровотоку в цілому покращує кровопостачання мозку.

Крім цього фізіологічний вплив верхової їзди відбивається на рівні фізичної працездатності: толерантність до навантажень при заняттях верховою їздою набагато вище, ніж при заняттях іншими видами рухової оздоровчої діяльності та реабілітації. І, що важливо, все відбувається на фоні позитивних емоцій [6, 8].

Верхова їзда має і психосоціальний вплив. Кінь розширює комунікативні можливості людини. Коли людина їде верхи, їй необхідно вступити в контакт з конем, дотримуючись при цьому певних правил. Тільки в цьому випадку кінь реагує на наказ вершника. Крім того, жоден зі спортивних снарядів не викликає сильну, різноспрямовану мотивацію, яка супроводжує заняття: дитина відчуває величезне бажання сісти на коня, відчути себе вершником, подолати страх, знайти упевненість в своїх силах. Ця мотивація сприяє максимальній мобілізації вольової діяльності, з допомогою якої досягається не тільки пригнічення почуття страху [1, 8]. Їзда включає сенсорну інтеграцію, тобто одночасну стимулюючу дію на різні органи почуттів – зір, слух, нюх, дотик, супроводжується позитивним психотерапевтичним ефектом. При цьому дитина одержує нові, невідомі їй раніше відчуття в пізнанні світу, що є недоступним при заняттях в закритому приміщенні [5].

Володіння навичками верхової їзди сприяє тому, що людина починає нести відповідальність і проявляти турботу про підпорядкованого їй коня, у якого теж є свої бажання, почуття та потреби, і з цими потребами потрібно рахуватися, розуміти їх. Людина починає пишатися своїми успіхами. У неї підвищується самооцінка, з'являється повага до себе, поліпшується самоконтроль [2, 5]. Дитина отримує величезну радість від спілкування з великими, сильними і добрими тваринами, володіння і управління якими дарує відчуття перемоги, покори їй такої величезної і могутньої істоти, а також почуття переваги над оточуючими людьми, що стоять на землі. Верховна їзда сприяє активізації пізнавальної сфери та психіки, розширюються уявлення про тварин, про природу і про власне місце в світі. Заняття допомагають відчути себе вільним, значущим і рівноправним, хоча б ненадовго. Успіхи у верховій їзді формують особистість: чуйність до руху коня тренують реакції; вміння керувати конем дає навик оцінки ситуації та впливу на неї; довіра до коня сприяє поширенню довіри до людей, з якими людина взаємодіє [2, 7].

Крім того, заняття проводяться на свіжому повітрі, що так само є важливою формою виховання розумової активності дітей, активізуються психічні процеси, викликають живий інтерес до пізнання навколишнього світу. Таким чином, у процесі занять відбувається послідовне перенесення набутих фізичних, комунікативних та інших навичок з ситуації верхової їзди в повсякденне життя.

Висновки. Таким чином, ефективність занять кінним туризмом складається з багатьох складових: зміцнення м'язового корсету людини, покращення постави, покращення діяльності серцево-судинної системи, виховання моральних якостей людини, насолоди ритмічним рухом коня, прогулянки в розслабленому положенні та ін.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку полягають у дослідженні оздоровчого впливу занять кінним туризмом.

Список використаної літератури.

1. Басанец Л.П. Классический экотуризм на рубеже XXI в // Теория и практика международного туризма : [учебник] / Л.П. Басанец, И.А. Гордиенко, А.В. Дроздов - Сб. науч. ст. под ред. А.Ю. Александровой. – М.: КноРус, 2003. - 249 с.

2. Бобылев И. Ф. Конный туризм : [учебник] / И. Ф. Бобылев, Г. Г. Котов, С. П. Филиппов. – М.: Профиздат, 1985г. – 198 с.

3. Гаражина В.В. Перспективы развития конного туризма на Украине / В.В. Гаражина, Е.В. Мулик // Матеріали II Всеукраїнської студентської наукової конференції (у рамках XII Міжнародної науково-практичної конференції) «Фізична культура, спорт та здоров'я» (Харків, 6-7 грудня 2012 року 2012). Харків: ХДАФК. – С. 26-28.

4. Гриньова Т. Вплив спортивного туризму на організм людини : [Електронний ресурс] / Т. Гриньова // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – К., 2013. – № 28 (3). – С. 75–80. – Режим доступу до журн.: <http://dndifks.ucoz.ua/>.

5. Дроздов А.В. Современный экотуризм. Концепции и практика / А.В. Дроздов // Теория и практика международного туризма: [научный доклад]. – Сб. науч. тр. под ред. А.Ю. Александровой. – М.: КноРус, 2003. – 59 с.

6. Егоренков Л.И. Экология туризма и сервиса: [учебное пособие] / Л.И. Егоренков. – М.: Финансы и статистика, 2003 – 132 с.

7. Косолапов А.Б. Теория и практика экологического туризма: [учебно-практическое пособие] / А.Б. Косолапов. – М.: КноРус, 2005 – 134 с.

8. Мироненко Н.С. Рекреационная география: [учебное пособие] / Н.С.Мироненко, И.Т. Твердохлебов. – М.: МГУ, 1981 – 231 с.

9. Мулик К.В. Спортивный туризм, як засіб рекреації / К.В. Мулик, В.В. Мулик /Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – К., 2013. – Випуск 112 (1). – С. 237-240.